

RINGKASAN

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan masalah sulit untuk memulai tidur, mudah terbangun, dan terbangun dari tidur terlalu awal lalu sulit untuk melanjutkan tidur kembali. Di Indonesia kasus insomnia telah menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Hal yang meresahkan, insomnia dapat memberi masalah sepanjang hari karena menyebabkan penderita cepat lelah, sulit berkonsentrasi, lekas marah, dan 2.5 kali lebih sering mengalami kecelakaan lalu lintas dibanding orang yang cukup tidur. Penatalaksanaan umum untuk menerapi gangguan ini harus dilakukan sesuai dengan gejala gangguan yang dialami penderita. Dalam studi kasus ini dilakukan terapi yang terdiri dari terapi kombinasi akupunktur dan pemberian herbal sediaan infusa. Titik akupunktur yang digunakan dalam kasus ini ialah *Shenmen* (HT 7), *Zusanli* (ST 36), dan *Sanyinjiao* (SP 6). Terapi akupunktur dilaksanakan selama 9 hari dengan selang satu hari tiap terapi. Pemberian herbal menggunakan biji tanaman pala (*Myristica fragrans* Houtt), diberikan selama 21 hari dan diminum sehari sekali. Kombinasi terapi akupunktur pada titik *Shenmen* (HT 7), *Zusanli* (ST36), dan *Sanyinjiao* (SP 6) serta pemberian herbal infusa biji pala dapat mengurangi insomnia pada kasus sindroma *Defisiensi Jantung dan Limpa*.

Kata kunci: insomnia, terapi akupunktur, herbal infusa, biji pala.